

Травма – не приговор

ВИХІД ІЗ ЗАМКНУТОГО КОЛА: ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ ЯК ПОРЯТУНОК

Гундертайло Юлія,

*м.н.с. Інституту соціальної НАПН України, співзасновник та член
Правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ), волонтер
Психологічної Кризової Служби, професійний член ГО «Українська асоціація
фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій»*

Стаття присвячена опису терапевтичного випадку з використанням арт-терапевтичної методики Т.Ю. Калошиної «Шлях». Зазначено, що арт-терапевтична методика «Шлях» дозволяє означити та структурувати переживання особистості, що пережила травматичні події на символічному рівні. Завдяки поступовому процесу усвідомлення та символічному способі вираження почуттів особа не переживає ретравматизації в терапевтичному процесі, зосереджуючись на смислоутворюючій діяльності. Таким чином зазначена методика дозволяє згадати хід травматичних подій, перетворивши їх на елементи автобіографічної пам'яті, що сприяє відновленню особистісної неперервності та інтеграції всіх аспектів переживання.

Ключові слова: арт-терапія, травматичні події, автобіографічна пам'ять, безперервність, інтеграція.

Статья посвящена описанию терапевтического случая с использованием арт-терапевтической методики Т.Ю. Калошиной «Путь». Показано, что арт-терапевтическая методика «Путь» позволяет обозначить и структурировать переживания личности, пережившей травматические события на символическом уровне. Благодаря постепенному процессу осознания и символическом способе выражения чувств личность не переживает ретравматизации в терапевтическом процессе, сосредотачиваясь на смыслообразующих деятельности. Таким образом, указанная методика позволяет вспомнить ход травматических событий, превратив их в элементы

автобиографической памяти, способствует восстановлению личностной непрерывности и интеграции всех аспектов переживания .

Ключевые слова: арт-терапия, травматические события, автобиографическая память, непрерывность, интеграция.

The article describes the case of using therapeutic art therapy techniques TY Kaloshin "The Way" . It is shown that the art therapeutic technique " Way " allows you to identify and structure the experience of the individual, which had traumatic events on a symbolic level. With the gradual process of awareness and symbolic way of expressing feelings , the person does not face retraumatization in the therapeutic process , focusing on the semantic activity.

Thus, this method makes it possible to recall the course of traumatic events , turning them into elements of autobiographical memory , the recovery of the personal experiences of continuity and integration of all aspects of the experience.

Tags : art therapy , traumatic events , autobiographical memory , continuity , integration

Постановка наукової проблеми та її значення. Життєві події, що призводять до травматизації як фізичної, так і психологічної зазвичай розглядаються з негативними конотаціями, як пересічними людьми, так і спеціалістами зі здоров'я. Як і випадку з фізичними травмами, що описуються як порушення цілісності м'язової чи кісткової тканини, психологічна травма проявляється у порушенні цілісності життєвого світу особистості. Клієнти описують цей процес як те, що життя поділилося на дві частини: «до» і «після». Особи не можуть досягнути інтеграції свого досвіду у повну єдність, капсулюючи біль і страждання всередині себе. Однак такі складні переживання, якщо вони будуть осмислені та включені в канву життєконструювання особистості можуть мати і позитивні аспекти в процесі самореалізації людини.

Якщо повернутися до життя людини безпосередньо перед травматичною подією, то багато осіб згадують про високий рівень

внутрішньої напруги та почуття безпорадності перед життям. Людина наче рухається по замкненому колу, без надії вирватися за межі усталеного, без сподівання на радість і щастя. При цьому особистість може досить успішно функціонувати. Слід відмітити, що суб'єктивне відчуття глухого кута в житті може не мати під собою об'єктивної складової, тобто на практиці всі питання мають конкретну стратегію вирішення. Причиною, на мій погляд, є відсутність контакту з ресурсами особистості, які людина не може використати через перебування в стані дистресу та низький рівень оволодіння практиками саморегуляції, характерної зокрема для нашої країни, обумовлене відсутністю культурних традицій саморегуляції (окрім релігійних) та застарілим змістом освітніх програм як у школі, так і вузах.

Таким чином, на мою думку, травматична подія може бути способом розв'язання певної задачі розвитку особистості, що створює об'єктивні життєві умови для кристалізації нових якостей особистості, що дозволяє людині завдяки невідворотній ситуації переосмислити свої стратегії життєтворення й вийти на принципово новий рівень. Розширення позитивних аспектів сприймання травматичних подій як спеціалістами, так і широким колом людей, може стати підтримкою у складних життєвих обставинах будь-якого характеру.

Мета статті полягає в описі терапевтичного випадку з використанням арт-терапевтичної методики Т.Ю. Калошиної «Шлях» для відновлення когнітивної та особистісної безперервності людини.

Аналіз останніх досліджень проблеми. Травма та її наслідки були предметом дослідження багатьох науковців з різних напрямків психотерапії, найбільше в галузі ТФ-КПТ (травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія) та EMDR, що визнані Всесвітньою Організацією здоров'я ефективними методами психотерапевтичної роботи за протоколом NICE. Однак, якщо взяти до прикладу ТФ-КПТ, то в його внутрішній організації застосовуються елементи інших напрямків психотерапії (візуалізація - символдрама, малювання – арт-терапія і т.ін.). Дослідники зазначають, що

інші види психотерапії також мають хороші результати, однак поки немає достатньо ґрунтовних наукових підтверджень щодо цього. Якщо говорити про глибокий погляд на проблему травми, то не можна оминати роботу Д.Калшеда [5], що аналізує інтеграцію дисоційованих частин особистості з точки зору аналітичної психології. Тему розпадання життя після травми на фрагменти також розвиває у своїй теорії відновлення неперервності М. Лаад, ізраїльський вчений [9]. Арт-терапевтичні методи допомоги при роботі з травмою досліджувалися Т.Ю. Колошиною [6], А.Л. Венгер, Е.И. Морозовою [3], О.Л.Вознесенською, М.Ю. Сидоркіною [4]. Зазначені роботи присвячені опрацюванню травматичних переживань, коли людина поступово переводить їх у автобіографічний наратив, адже завдяки новим дослідженням, саме такий процес дозволяє відновити психічне здоров'я опісля надзвичайних подій у житті людини.

Останні дослідження, що стосуються нейропсихологічних досліджень психічної травми [7], доводять що якщо у момент травматичної ситуації людина переживає ступор та безпорадність, то емоції капсулюються у психіці, якщо надалі не відбудеться інтеграція переживань у довготривалу пам'ять, то цей незавершений емоційний процес може деструктивно впливати на всю психічну діяльність людини, в тому числі провокувати виникнення психосоматичних симптомів. У більшості осіб процес інтеграції емоційних хвилювань відбувається спонтанно, однак певна частина спільноти все ж потребує підтримки у формі психоедукації, консультування чи психотерапії, аби психологічні «невидимі рани» остаточно загоїлися.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.

Міський спосіб життя зробив людину споживачем: їжі, одягу, предметів, музики, живопису, інформації. Внутрішній світ городянина постійно піддається тотальній інформаційній агресії зовнішнього культурного середовища через різноманітні гаджети, радіо, телебачення, інтернет-мережу, зовнішню рекламу, не залишаючи навіть шансу

прислухатися і зрозуміти, що ж відбувається всередині самої людини. Особисті переживання як би «забуваються» під напором настирливої какофонії. Переживання стають заручниками внутрішньої тюрми життєвого світу особистості, і не знаходячи виходу, стають «бомбою сповільненої дії» (вираз однієї клієнтки). Порушуються обмінні процеси як між середовищем і особистістю, так і всередині самої особистості. Результатом проживання таких практик стають психосоматичні розлади, нервові зриви, конфлікти на всіх рівнях. Наші сучасники часто не здатні відстежити, зрозуміти і означити власні почуття і переживання, а висловити - тим більше. Одна з причин, на мій погляд, - однобоке виховання в школі, скроєне на чоловічий лад, яке взагалі не формує яку б то не було культуру почуттів і хоча б елементарні навички психогігієни. Навіть «фізична культура» перетворилася завдяки чоловічому впливу в змагання і здачу нормативів замість знайомства з напрацьованими тисячоліттями методами підтримки фізичного здоров'я.

Арт-терапія спрямована на гармонізацію людини, її середовища, взаємодію з природою й універсумом: шляхом інтеграції тих частин особистості, досвіду або соціуму, котрі викликали страхи чи агресію у клієнта.

Багатозначність образів і символів дозволяє дуже м'яко і екологічно, крок за кроком, робити вражаючі відкриття, працювати з міжособистісними конфліктами і архетипічними пластами несвідомого. Людина, переживши травматичні події, може через метафори передати горе й біль, для яких у неї немає слів. Саме тому арт-терапія є широко використовуваним методом відновлення після травматичних подій, хоча на разі, поки що немає широкого кола науково обґрунтованих досліджень, які б на доказовій базі презентували б результативність арт-методів. Однак психологи-практики все ж активно застосовують арт-терапевтичні методики, адже це метод, що зовсім не має протипоказань, і може застосовуватися в будь-якій ситуації з клієнтами бідь-якого віку, рівня розвитку і коефіцієнта інтелекту, з будь-

якими фізичними чи психічними розладами, окрім періодів загострення хвороби.

Особливо важливо те, що арт-терапія здатна сприяти відновленню *безперервності* на символічному рівні, у пласті відчуттів і переживань, гармонізуючи невербальні частини досвіду, що вкрай складно зробити у інших видах вербальних видів психотерапії. Саме відновлення *безперервності*, як доводять наші ізраїльські колеги, що працюють з психологічними травмами багато десятиріч поспіль, є базовою опорою для здорового функціонування особистості. Власне висновки і цих психологів, і нейропсихологів співпадають, проте ізраїльська школа сформулювала ефективну прикладну схему визначення видів *безперервності* та їх поновлення у практиці психоедукації та психоконсультування.

М. Лаад, ізраїльський вчений [3], розглядає *принцип безперервності* як основу першої психологічної допомоги, а також психологічної допомоги при гострих стресових розладах. В рамках його школи виділяють наступні *види безперервності*.

Когнітивна безперервність - це розуміння людиною життєвих процесів, відстеження логіки і передбачуваності подій. Якщо людина не розуміє, що і чому відбувається, не здатна відстежити причини і наслідки, то у неї підвищується рівень тривожності і виникають сумніви у власному здоровому глузді. Для відновлення когнітивної *безперервності* арт-терапія пропонує розповідати історії, малювати послідовність, створювати книги, серійні колажі. Таким чином особа поступово відновлює послідовність травматичних подій, може оцінити ситуацію та зрозуміти, як і коли вона поводитися. Адже відомо, що надзвичайні події спричиняють хаос як у думках так і у діях людини.

Міжособистісна безперервність - це можливість підтримувати звичні для людини сфери спілкування, будь-то професійний контекст, дружні відносини або родинні зв'язки. Для особистості важливо взаємодіяти з тими, хто її добре знає, кому вона може довіряти. Побачити і активізувати людські

зв'язки допомагають прийоми драматерапії, розмаїте дослідження стосунків у різноманітних техніках. Так людина відкриває для себе грані і значення стосунків у своєму житті, їх роль у підтриманні життєдіяльності. Адже надзвичайні події часто пов'язані з втратами різного роду і характеру.

Функціональна безперервність - це підтримку життєвих ролей людини, її активності як жінки або чоловіка, сестри-брата, співробітника тощо. Важливо допомогти людині продовжувати функціонувати, виконувати звичні види діяльності, які допомагають відчувати себе повноцінним членом суспільства. Написання листів, створення своїх історій, робота над самооцінкою допомагає людині підтримувати рольову ідентичність. Таким чином аналіз своїх досягнень та помилок допомагає людині активізувати своє прагнення до самореалізації, що в пору перемін може також призводити до зміни сфери діяльності й нового кроку до втілення мрій.

Особистісна безперервність - це відчуття власне особистої ідентичності, яка створюється протягом багатьох років. Образ себе важливо підтримувати, адже це дозволяє особистості залишатися адекватною і збереженою. Малювання себе в різних варіаціях, робота з автопортретом дозволяє пізнавати свої глибинні особливості та спостерігати метаморфози. Травматичні події, що супроводжуються новими станами та переживаннями часто сприймаються як повна переміна особистості і є дуже важливим допомогти людині відновити своє відчуття «Я», розібратися які риси змінилися, а що залишилося таким як раніше. Також важливо щоб людина навчилася елементарним навикам емоційної саморегуляції, бо в нашій культурі такі навики не формуються ні в сім'ї, ні в навчальних закладах. Таким чином особистість підсилює контроль в афективній сфері, що дозволяє підвищити самооцінку.

Одним із арт-методів, що ефективно вирішує завдання відновлення неперервності у терапії травми є арт-терапевтична методика Т.Ю. Калошиної «Шлях». [] Метод може бути використано як у груповій, так і індивідуальній формі, тому важливо проговорити попередньо з клієнтами

цей момент, тому що частина осіб не згодні пропрацьовувати такі складні переживання у групі. Суть методики полягає в процесі промальовування серії малюнків на окремих аркушах, що генеруються від одного слова-символа. Якщо слово не викликає асоціацій, тоді відповідний аркуш залишається чистим. Під легку релаксуючу музику (для більш глибокого занурення у процес) клієнт виконує малюнки, далі розкладає їх на підлозі у довільній послідовності з будь-яким інтервалом і під музику крок за кроком фізично (буквально ногами) проходить свій шлях внутрішніх змін. Ці перетворення після травматичних переживань визрівають глибоко у внутрішньому світі особистості, однак не завжди усвідомлюються. Арт-терапевт крокує поряд з клієнтом, допомагаючи йому рефлексувати та виявляти нові змістовні складові. Така терапевтична процедура дозволяє надати складним почуттям символічну форму, осмислити їх та інтегрувати у автобіографічну пам'ять, даючи їм місце у своєму життєвому шляху. Калошина Т.Ю. пропонує такі слова : дорога, міст, перепона, сила, розуміння, метаморфоза, Грааль. Однак слова можна змінювати, залежно від контексту, зберігаючи первинну логіку (шлях трансформації і утворення нових смислів). Наприклад, я в даному терапевтичному випадку запропонувала клієнтці М. слово «травма», тому що в її переживаннях значне місце займали фізичні процеси відновлення, адже відразу після аварії лікарі не давали жодних гарантій навіть того, що вона зможе ходити. Важливо також, аби терапевт попередньо опрацював свої травматичні переживання, інакше є великий ризик ретравматизації клієнта і терапевта. Завдяки цій методиці відновлюється когнітивна та особистісна безперервність людини, так як у процесі роботи активуються метафори зв'язку (шлях як життя), й формулюється власний смисл травматичної події (Грааль як нагорода-знахідка).

В процесі особистої терапії клієнтки М., молодой нареченої (27 років) була згадана подія, від якої на той час минуло понад 5 років. Успішно закінчивши вуз, молода дівчина влаштувалася на роботу, яку батьки вважали дуже хорошою. Однак режим роботи та специфіка роботи виявилися

шокуючими – дівчині постійно доводилося стикатися з травмуючими надзвичайними подіями, працювати понаднормово, без відпочинку, та ще й на мізерну зарплатню, й конфліктувати з керівництвом, що постійно ускладнювало ситуацію неефективною організацією робочого процесу. Як констатувала клієнтка, на той час вона була зовсім не готова стикнутися з цією стороною життя, бо виросла в благополучній родині та навчалася з хорошими друзями, й у реальності взагалі не мала контактів з людьми, які б демонстрували делінквентну поведінку. Клієнтка після певного періоду зрозуміла, що не хоче залишатися на цій вакансії, однак не знаходила сил покинути свої напрацювання, в які вклала стільки років, та й батьки не підтримували ідею покинути кар'єру. Ось як вона описала той час: *«З кожним днем, годиною, хвилиною розуміла, що це зовсім не той шлях. Обличчя, обличчя, обличчя... о як же від них уже тошило. Жити, дихати повітрям, бачити різнокольорову картинку світу і при цьому – бути мертвим роботом...»*. Проте вона все ж зробила крок у своє майбутнє – вступила на бажану спеціальність у вуз, де й почала вчитися на заочному відділені.

Того пам'ятного вечора вона успішно склала іспит, і друзі запрошували її відзначити цю подію, проте вона не залишилася з ними, хоча дуже хотіла. Натомість клієнтка подалася на робоче місце виконувати завдання, що було їй нав'язане керівником установи. Опісля виконання клієнтка сіла у автомобіль до товариша по роботі, з подругою аби поласувати морозивом. Однак морозиво залишилося недосяжним бажанням – машина втратила керування в карколомну аварію. Машина перевернулася, загорілася. Їх всіх врятували.

А потім вона відчула сон, і їй зовсім не хотілося просинатися. Їй снилося, що вона на горі, і бачить всю красу світу, так це описує клієнтка М.: *«Ми прагнемо до знань усе своє життя, а воно вже всередині нас, просто треба зняти завісу...»*. Клієнтка прийшла до тями лише через 6 днів, після багатогодинних операцій, кількох зупинок серця і пару днів коми. Виявилося, що у неї зламані ноги, всі кості таза, три лівих ребра, роздроблені

кості правої руки, крововилив в головний мозок, розрив легені. Не вдалося порухати ні руками, ні ногами- все тіло було у гіпсі і металевих конструкціях.

Отож внутрішнє відчуття тупіку перетворилося на цілком об'єктивне переживання, що проявилось в фізичній нездатності рухатися. Довелося фізично зупинися – аби дати час і простір внутрішній трансформації, яка дозволить рухатися вперед.: *«... часто лише завдяки тільки дуже сильному переляку, побувавши на краю, навіть за межею, вдається відчувати справжній момент, прокинутися, як би вибратися з матриці, опинитися ТУТ і ТЕПЕР. Зрозуміти, що істина в тому, що КОЖНИЙ МОМЕНТ ДОВЕРШЕНИЙ.»* - записала у у своєму нарисі клієнтка.

Довгих вісім місяців клієнтка підводила підсумки, обмірковувала своє життя, вчилася знову ходити і робити найпростіші речі. Вона відчула глибоку підтримку друзів, безмірну любов й турботу батьків, і на власному досвіді пересвідчилася, що їй є для чого жити. Задоволення й радість знову повернулися в її життя – від проміння сонця і від крапель дощу. Вдячність за життя переповнювала серце. Напруженість минула, було полегшення від того, що більше не потрібно працювати на остогидлому місці роботи. З'явилося чуття дорослості . Клієнтка також згадувала, що їй було складно пережити негативні емоції щодо винуватця цієї драми (чоловіка, що спричинив аварію), який в силу свого високого суспільного положення навіть не поніс покарання, й крім того подав обвинувачення у суд на тих, хто постраждав. Найпримітніше було те, що він був з тієї ж «матриці», з якої клієнтка довго не могла вирватися. Осмислюючи ситуацію, що трапилася, клієнтка констатувала, що професійна система в якій вони обоє працювали, с трансформує людину, активуючи в ній не найкращі риси. Інакше кар'єрний неможливий. У вирі рефлексії всього, що сталося, клієнтка написала нарис, який описував її переживання, однак у неї було бажання зануритися у більш глибокі пласти психіки. Тому мною було запропоновано для опрацювання травматичного досвіду методику « Шлях» Т.Ю. Колошиної.

Після виконання малюнків, клієнтка почала ходити крок за кроком тими сходинками, що сама створила. Перший малюнок «Дорога»: клієнтка яскраво зображує ситуацію, що склалася перед травматичною подією. На Малюнку ми бачимо дорогу що звужується, таким чином виражену переживання звуженої свідомості, окрім того і справа і зліва є спіралі як знак внутрішніх процесів, які вже відбуваються, та дві фігури птахів – вісників що приносять зв'язку з інших частин особистості.



Рис. 1. Малюнок до слова «Дорога».

Малюнок до слова «Травма» виконаний в кольорах крові, так як у клієнтки була суттєва фізична травматизація, це крапля крові, яка падає у калюжу крові, що знаходяться в відкритому незаповненому просторі. Власне весь час з перших секунд аварії клієнтка прожила, будучи не при свідомості, і прийшла до тями лише через 6 днів, тому для неї кров, як символ життя, найвагоміший, бо втрата крові через численні фізичні травми була суттєвою загрозою. Тому простір незаповнений. Одночасно крапля крові схожа також

на сльозу, і ще – на полум'я свічки. Так саме травматична подія поєднала в собі непокєднуване – стихію води і вогню, які разом допомогли виявити такі якості, про які жінка не здогадувалася. Це випробування, «вогонь, вода і мідні труби» стало певною ініціацією, алхімічною колбою трансформації.



Рис. 2. Малюнок до слова «Травма»

Малюнок до слова «Сила» демонструє те, як молода людина відчула свої сили, як паросток пробиває ґрунт і тягнеться до сонця. Сила паростка природня і надзвичайно наполеглива, і одночасно гнучка. Травматична ситуація стала горнилом активації внутрішніх метаморфоз клієнтки, і вона віднайшла в собі силу жити, наполягати на своєму, бути гнучкою у досягненні своїх сил. Як бачимо, колір землі на цьому малюнку співпадає з кольором дороги на першому малюнку, таким чином ми бачимо відновлення особистої безперервності на символічному рівні, тобто

поєднання ситуації до і після травматичної ситуації. Фіолетовий колір не є землі кольором, це колір трансформації і чарівництва, колір відстороненості від реальності, колір фантазій. Таким чином ми бачимо, що для клієнтки до цієї події було притаманне досить дитяче й фантазійне уявлення про реальність, але саме ця основа одночасно була колискою в усіх розуміннях «нового життя». Отож травма стала для цієї клієнтки порятунком від механічного існування, в якому вона опинилася через незрілість, і відкрила силу прагнення до життя, яка дрімала глибоко всередині психіки.



Рис. 3. Малюнок до слова «Сила»

Малюнок до слова «Грааль» показує, що смисл травматичної ситуації клієнтка для себе віднайшла, й інтегрувала в своє життя. Чаша Грааля є давнім символом відродження, знахідкою, яку отримує герой пройшовши складні випробування. У виконанні клієнтки чаша стоїть на основі, тобто клієнтка відчуває себе заземленою. Чаша у оранжевому кольорі – кольорі

гармонії, і прикрашена дорогоцінним камінням, тобто винесений досвід дуже цінується. Чаша сіяє золотом зсередини, що показує нам, що завдяки цій ситуації клієнтка відкрила для себе свою внутрішню цінність, свої внутрішні багатства й знання. «Вона вся сіяє» - так кажуть про жінок, що переживають гармонію в собі і зі світом. Чаша вся світиться, і світло наповнює весь простір малюнка, і власне все життя клієнки.

Таким чином, арт-терапевтична методика Т.Ю. Калошиної «Шлях» у цьому терапевтичному випадку допомогла клієнтці відновити цілісність внутрішнього світу, прослідкувати етапи шляху трансформації, та віднайти свій душевний

Травма – не приговор

скарб.



Рис. 4. Малюнок до слова «Грааль»

Висновки.

Психологічна травма проявляється у порушенні цілісності життєвого світу особистості. Клієнти описують цей процес як те, що життя поділилося на дві частини: «до» і «після». Особи не можуть досягнути інтеграції свого досвіду у повну єдність, капсулюючи біль і страждання всередині себе.

Особливо важливо те, що арт-терапія здатна сприяти відновленню *безперервності* на символічному рівні, у пласті відчуттів і переживань, гармонізуючи невербальні частини досвіду, що вкрай складно зробити у інших видах вербальних видів психотерапії.

Арт-терапія дозволяє особистості висловити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, ландшафтом. Таким чином, людина може означити свої переживання у всіх сенсорних каналах, деякі з яких зазвичай не працюють, і це дозволяє ширше усвідомити свій життєвий ресурс.

Арт-терапевти здатні гнучко реагувати на будь-які зміни в соціальному середовищі за рахунок високого рівня свободи у роботі з клієнтами. Арт-терапевтичні техніки в більшості відрізняються широкою низкою варіантів виконання. Тому можна досить точно підібрати індивідуальні варіації роботи, що чутливо реагують на емоційний стан клієнта.

Одним із арт-методів, що ефективно вирішує завдання відновлення когнітивної та особистісної неперервності у терапії травми є арт-терапевтична методика Т.Ю. Калошиної «Шлях». Ця арт-терапевтична методика у даному терапевтичному випадку допомогла клієнтці відновити цілісність внутрішнього світу, прослідкувати етапи шляху трансформації, та усвідомити свої нові якості, набуті завдяки травматичному досвіду .

Література.

1. Арт-терапия – новые горизонты (под ред. А.И. Копытина). – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
2. Вельтищев Д. Ю. Острые стрессовые расстройства: факторы прогноза и профилактики затяжного течения – [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://medi.ru/doc/g740409.htm>
3. Венгер А.Л. , Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии / Владимир : Транзит-ИКС, 2009. – 150 с.
4. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. - К. :Золоті ворота, 2015. - 148 с.
5. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа: пер. С англ. – М. : Академический Проект, 2007. – 368 с.
6. Колошина Т. Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: диссертация ... кандидата психологических наук: Ярославль, 2002 , 144 с./ – [Электронный ресурс].-/Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/artterapiya-v-terapii-krizisnykh-sostoyanii-lichnosti-i-gruppy#ixzz3Pv8bBy9R>
7. Романчук І.О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи. – [Електронний ресурс].-// Режим доступа: <http://neuronews.com.ua/page/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozladi-proyavi-naslidki-j-suchasni-pidhodi-do-terapiyi>
8. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. - [Электронный ресурс].- // Режим доступаМедицинская психология в России: электрон.науч. журн. 2010. N 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 30.06.2010).
9. Lahad M., Ayalon O., Shacham M.The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application – [Електронний ресурс].-// Режим

Травма – не приговор

доступа: http://books.google.com.ua/books/about/The_BASIC_Ph_Model_of_Coping_and_Resilie.html?id=bo8jLOiNL3sC&redir_esc=y